

## **Equilibrando las emociones a través de la Biodanza**

Trabajo Presentada Para Obtener El Título de Especialista en  
Arte en los procesos de aprendizaje,  
Fundación Universitaria los Libertadores

Carolina Urrea Castelblanco y Richard Albert Romero Chacón

Junio 2016.

Copyright © 2016 por Carolina Urrea Castelblanco y Richard Albert Romero Chacón. Todos los derechos reservados.

*Dedicatoria*

En primer lugar, agradecemos a la energía creadora por estar en el camino de construir nuevos caminos hacia la enseñanza y el bienestar nuevo cada mañana, es gratificante poder pintar la arena del mar de otro color y no me refiero explícitamente a este, poéticamente a los niños y niñas por darnos la oportunidad de aprender de ellos, de nuestros hijos y nuestras familias por el apoyo incondicional que nos brindaron durante este proceso.

## **Resumen**

Equilibrando las emociones a través de la Biodanza es el título de este trabajo de investigación que aporta como una propuesta directa, practica y activa un ejercicio de paz y convivencia dentro cualquier institución educativa en este caso el centro amar 1 Mártires, centro perteneciente a una de las modalidades de la secretaria distrital de integración social donde busca la erradicación del trabajo infantil, garantizando así los derechos de niños y adolescentes con ciertos grados de vulneración, siendo mayormente pertenecientes a familias de desplazados inmersas en diferentes problemáticas con pocas pautas de crianza, por tal motivo se observa violencia en el ámbito familiar, social, llegando afectar la sana convivencia.

Es a través de los básicos y prácticos conceptos de la biodanza denominada como parte fundamental de las herramientas bio-inteligente que nos enseñan la calma interior y la idea de vivir en armonía, así creamos unas cesiones de Biodanza retroalimentadas con ejercicios, juegos y mándalas que nos ayudan a reconectarnos con nuestra inteligencia emocional.

Palabras clave: Biodanza, inteligencia emocional, paz y convivencia, centro Amar, herramientas bio-inteligentes, trabajo infantil.

### **Abstract**

Balancing emotions through Biodanza is the title of this research that provides a direct proposal, practical and active exercise of peace and coexistence within any educational institution in this case the center Mártires Amar 1, center belonging to one of the modalities of the district secretary of social integration which seeks the elimination of child labor, guaranteeing the rights of children and adolescents with certain degrees of violation, being mostly from families of embedded displaced in different problems with few guidelines parenting, for such why violence is observed in the family, social, arriving affect healthy living.

It is through basic and practical concepts of biodanza called as a fundamental part of the bio-intelligent tools that teach us inner calm and the idea of living in harmony and create some assignments of Biodanza fed back with exercises, games and mandalas that they help us to reconnect with our emotional intelligence.

Keywords: Biodanza, emotional intelligence, peace and coexistence, Amar center, bio - intelligent tools, child labor.

## TABLA DE CONTENIDO

Capítulo 1 Reconociendo las emociones .....	8
Capítulo 2 Más que el trabajo infantil.....	12
Capítulo 3 Un pacto de convivencia .....	32
Capítulo 4 Equilibrando las emociones a través de la biodanza .....	40
Capítulo 5 Conclusiones .....	52
Lista de referencias .....	54
Anexos .....	56

## Lista de tablas

Tabla 1. Rango de edad.....	37
Tabla 2. Cursos en educación .....	38
Tabla 3. Taller 1 biodanza juego de las emociones .....	44
Tabla 4. Taller 2 biodanza localizando las emociones .....	45
Tabla 5. Taller 3 biodanza juego de las sensaciones .....	46
Tabla 6. Taller 4 biodanza ritmo con las emociones .....	47
Tabla 7. Taller 5 biodanza jugando con los mandalas .....	48
Tabla 8. Taller 6 biodanza círculo de las emociones .....	49
Tabla 9. Taller 7 biodanza yoga con las emociones .....	51
Tabla 10. Taller 8 biodanza finalizando con la biodanza .....	51

## **Capítulo 1**

### **Reconociendo las emociones**

No solo es el hecho de observar las dinámicas institucionales que día a día se vuelven intolerantes no solo para los niños, niñas y adolescentes sino también para quien convive con los docentes, profesionales y cuidadores, ellos acompañan a diario la no difícil tarea de la enseñanza, pero allí detrás de todos los rincones habitan esas problemáticas que a veces las ignoramos o simplemente les colocamos otros nombres para no verlas como son y que son de gran variedad, reconocer todas las emociones es tener la intención de revisar cuales son las causas de una frágil y deteriorada convivencia, requerimos dar un gota de aliento a nuevas posibilidades para que el hecho de un simple abrazo sincero pueda abrir un camino de pasos acentuados, arrítmicos o acompasados para conducirnos a la danza de la felicidad.

Reconociendo las emociones es el título de una propuesta de paz y convivencia, que llevamos con la intención de que niños, niñas y adolescentes se auto descubran sus anhelos más guardados, esas emociones y sentimientos que celosamente los lleva a actuar como han aprendido sencillamente es re- aprender y aprender de nuevo como utilizar para bien sus emociones.

Queremos sanar con ellos mismos y que lo hagan a favor del bienestar de todos, con ello buscar nuevas soluciones a las problemáticas en las que viven y que podemos orientar con amor. Como introducción al siguiente capítulo explicaremos un poco el contexto de las familias de niños y adolescentes objeto de nuestra investigación.



*Reconociendo lo que pasa:* Se observa que dentro de la institución del Centro Amar Mártires I los niños, niñas y adolescentes recurren frecuentemente a agredirse, son diversas las problemáticas que viven diariamente, tomando como peor problemática el desplazamiento, la mayoría de las familias son desplazadas de lugares lejanos por causa del conflicto que vive Colombia “Bogotá ocupa el segundo lugar de recepción de población desplazada después de Antioquia; conforme al sistema de información de población desplazada-SIPOD. Con corte a 30 de septiembre de 2012, habían arribado a la ciudad 89.960 hogares que equivalen a 366.087 personas” (Contraloría de Bogotá, 2012, p. 7)

Siendo las víctimas más vulnerables con la llegada a esta parte de la ciudad comprendida entre las localidades de Mártires y Santa fe con problemáticas sociales del entorno como son (trabajadores sexuales, consumo spa, paga diarios, pobreza) factores de malas pautas de crianza generan agresiones constantes por parte de sus cuidadores.

De esta manera los niños, niñas y adolescentes dentro del Centro Amar Mártires I llegan al punto de agredirse sin importar y respetar lo que otro es, haga o diga, se lanzan golpes sin respetar género y esta situación no solo se observa en la estadía del centro amar, sino en el colegio y en el hogar, también se adiciona el hecho de estar en un aula, casi todo el día sentados, sin movimiento siendo el proceso del aprendizaje no un proceso divertido, ni lúdico sino traumático.

Para comprender aún más la problemática de nuestra investigación nos hemos planteado la siguiente pregunta, que nos relaciona a la intención de ayudar a reconocer en los niños, niñas y adolescentes sus emociones y la búsqueda de unas herramientas que fortalezca una buena

convivencia, una mejor manera de relacionarnos con el otro no solo en los espacios de encuentro como es el centro amar Mártires sino en cualquier contexto: *¿Cómo mejorar las relaciones interpersonales de niños, niñas y adolescentes pertenecientes al Centro Amar 1 Mártires?*

Para brindar respuesta a esta inquietud y obtener al final de nuestra investigación unas recomendaciones, hemos planteamos los siguientes objetivos.

- Fortalecer las relaciones interpersonales de los niños y adolescentes pertenecientes al Centro Amar 1 mártires, por medio de la biodanza.
- Contribuir al desarrollo de la inteligencia emocional hacia el fortalecimiento de sus relaciones vinculares.
- Fomentar espacios de socialización y reconocimiento del otro a partir de la biodanza.

Es primordial encausar esta investigación a base de la razón y del corazón, la intención de poder ayudar a entender que los niños de hoy requieren reconocer que no son los mismos niños de hace 20 años, ellos tienen una inteligencia emocional muy desarrollada que afecta su vida y de las personas cercanas y que esta debe ser fortalecida por bien de una sana convivencia no solo en las instituciones de los Centros Amar sino de todos los niños y adolescentes que han vivido experiencias traumáticas.

Nos convoca a todos en el diseño de ejercicios de paz y espacios de convivencia entre los niños y adolescentes siendo el mismo un ejercicio de corresponsabilidad genuina, con la intención de que nuestros niños y adolescentes puedan relacionasen con sus pares de una manera asertiva y comunicativa, finalmente ver reflejado el ejercicio en la base de las familias y en la sociedad.

Contribuir a involucrar al niño en ejercicios de movimiento consiente donde es capaz de comunicarse con otros a través de sus sentimientos y emociones, ofrecer nuevas formas de enseñanza- aprendizaje a través del arte y el reconocimiento de una inteligencia emocional.

## **Capítulo 2**

### **Más que el trabajo infantil**

Los niños, niñas y adolescentes con los que decidimos trabajar en nuestra investigación se encuentran en un contexto de gran vulnerabilidad, pobreza, desigualdad de derechos y justicia social, no solo por el hecho de que la mayoría son desplazados por la violencia sino porque algunas familias creen que al llegar a la ciudad de Bogotá pueden tener una mayor calidad de vida de la que trían. Es en esta localidad de los Mártires donde diariamente llegan familias provenientes de todas partes del país, familias que llegan en busca del apoyo del estado, logrando desde la institucionalidad ser incluidos dentro de los proyectos diseñados para la inclusión. De esta manera se encuentra presente la temática de trabajo infantil abordada desde la política pública desarrollando estrategias necesarias para erradicar el trabajo infantil y proteger integralmente a los niños, niñas y adolescentes.

La Secretaria Distrital de Integración Social (SDIS) desde su normatividad ha diseñado el proyecto denominada Centros Amar, construida para satisfacer los derechos de niños, niñas y adolescentes de estas condiciones que, por medio del potenciamiento del estudio y fortalecimiento de procesos artísticos y deportivos, llega a garantizar la protección integral de los niños, niñas y adolescentes.

Desde los lineamientos de los centros amar uno de sus objetivos principal es la restitución de los niños, niñas y adolescente en condición de vulnerabilidad, explotación laboral e infantil en

atención a población de niños, niñas y adolescentes entre las edades de 5 a 17 años y a sus familias, con el fin de desvincular la actividad del trabajo infantil, brindado una jornada alterna al colegio.

*Centro Amar:* Los Centros Amar fueron creados para el restablecimiento de derechos de los niños, niñas y adolescentes afligidos por el trabajo infantil, pues desarrollan acciones de promoción, prevención y atención en el fortalecimiento de habilidades para mejorar la calidad de vida y el desarrollo de potencialidades personales, familiares, sociales y comunitarias de NNA entre 5 y 17 años de edad y sus familias, con el fin de disminuir la exposición a situaciones de riesgo y vulneración. Estos espacios han aliviado la situación de los niños, niñas y adolescentes afectados por el trabajo infantil, pues tienen la capacidad de atender integralmente a un total de 300 niños, niñas y adolescentes y garantizarles mejores condiciones de vida.

*Apoyo legal:* Existen una serie de leyes que buscan la protección de los niños, niñas y adolescentes en situaciones de inobservancia, amenazas o que se encuentran vulnerados:

#### *Constitución Política de Colombia 1991*

Artículo 44 Protección a los Niños:” Son derechos de los niños: la vida, la integridad física, la salud y la seguridad social, la alimentación equilibrada, su nombre y su nacionalidad, tener una familia y no ser separados de ella, el cuidado y amor, la educación y la cultura, la recreación y la libre expresión de su opinión. Serán protegidos contra toda forma de abandono, violencia física o moral, secuestros, venta, abuso sexual, explotación laboral o económica y trabajos riesgosos. Gozaran también de los demás derechos consagrados en la Constitución, en las Leyes y en los

tratados internacionales ratificados por Colombia. Los derechos de los niños prevalecen sobre los derechos de los demás” (Asamblea Nacional Constituyente, 1991, página 7).

Siendo de gran importancia dentro de los componentes de la política pública, así como lo muestra la constitución política en el reconociendo de los derechos de niños, niñas y adolescentes.

Artículo 45 Protección a los Jóvenes: “El adolescente tiene derecho a la protección y a la formación integral. El Estado y la sociedad garantizan la participación activa de los jóvenes en los organismos públicos y privados que tengan a cargo la protección, educación y progreso de la juventud”.

Artículo 67. De los Derechos Sociales, Económicos y Culturales: “La educación es un derecho de la persona y un servicio público que tiene una función social; con ella se busca el acceso al conocimiento, a la ciencia, a la técnica, y a los demás bienes y valores de la cultura.

La educación formará al colombiano en el respeto a los derechos humanos, a la paz y a la democracia; y en la práctica del trabajo y la recreación, para el mejoramiento cultural, científico, tecnológico y para la protección del ambiente.

El Estado, la sociedad y la familia son responsables de la educación, que será obligatoria entre los cinco y los quince años de edad y que comprenderá como mínimo, un año de preescolar y nueve de educación básica. La educación será gratuita en las instituciones del Estado, sin perjuicio del cobro de derechos académicos a quienes puedan sufragarlos.

Corresponde al estado regular y ejercer la suprema inspección y vigilancia de la educación con el fin de velar por su calidad, por el cumplimiento de sus fines y por la mejor formación moral, intelectual y física de los educandos; garantizar el adecuado cubrimiento del servicio y asegurar a los menores las condiciones necesarias para su acceso y permanencia en el sistema educativo.

La nación y las entidades territoriales participarán en la dirección, financiación y administración de los servicios educativos estatales, en los términos que señalen la constitución y la ley”.

El Centro Amar Mártires I contribuye a incidir en una cultura encaminada a la paz y la armonía entre sus pares, el desarrollo de estrategias extra escolares desde el contexto para desvincular a actividades de trabajo infantil.

*Ley 1098 de 2006. Ley de Infancia y Adolescencia:* “Esta ley tiene por finalidad garantizar a los niños, a las niñas y a los adolescentes su pleno y armonioso desarrollo para que crezcan en el seno de la familia y de la comunidad, en un ambiente de felicidad, amor y comprensión. Prevalecerá el reconocimiento a la igualdad y a la dignidad humana, sin discriminación alguna”.

Dentro los procedimientos administrativos y reglas especiales tenemos el artículo 117

Prohibición de Realizar Trabajos Peligrosos y Nocivos: “Ninguna persona menor de 18 años podrá ser empleada o realizar trabajos que impliquen peligro o que sean nocivos para su salud e integridad física o psicológica o los considerados como peores formas de trabajo infantil. El Ministerio de Protección Social en colaboración con el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, establecerán la clasificación de dichas actividades de acuerdo al nivel de peligro y nocividad que impliquen para los adolescentes autorizados para trabajar y la publicarán cada dos

años periódicamente en distintos medios de comunicación. Para la confección o modificación de estas listas, el Ministerio consultará y tendrá en cuenta a las organizaciones de trabajadores y de empleadores, así como a las instituciones y asociaciones civiles Interesadas, teniendo en cuenta las recomendaciones de los instrumentos e instancias internacionales especializadas” (Congreso de la república, 2006, p. 7)

Desde el comité de infancia y adolescencia de la localidad de los mártires a liderados acciones pertinentes para la erradicación del trabajo infantil.

Artículo 20. Derechos de protección: Los niños, niñas y adolescentes serán protegidos contra:

La explotación económica, serán protegidos contra su utilización en la mendicidad, en lo que confiere a los derechos de protección el estado reconoce el Centro Amar como una de estrategias y programas de erradicación del trabajo infantil, pero aclarando también la protección laboral de los adolescentes en 15 y 17 años edad mínima para trabajar, los adolescentes autorizados por sus padres y con autorización por el inspector de trabajo tienen derecho a la formación y especialización que los habilite para ejercer libremente su ocupación, arte, oficio o profesión y a recibirla durante el ejercicio de su actividad laboral.

*Política Infancia y Adolescencia en Bogotá D.C. 2011/ 2021:* Todos los niños y todas las niñas, desde la primera infancia hasta la adolescencia en Bogotá desarrollan sus potencialidades, capacidades y oportunidades en ejercicio de sus derechos.



El objetivo central de esta política expresa la intención y el compromiso de la ciudad, con el liderazgo del gobierno distrital, de asegurar la realización de los derechos para que individual y colectivamente los niños, las niñas y los adolescentes desarrollen sus capacidades y potencialidades conforme a sus intereses. Esto implica que desde la primera infancia y hasta la adolescencia, todos los niños y todas las niñas, de la ciudad (sin distingo alguno y reconociendo las diferencias de edad, género, etnia, religión, etc.) cuenten con las oportunidades que les permitan construir su autonomía y libertad, a partir del despliegue de sus capacidades para el ejercicio responsable de sus derechos, así como para constituirse en sujetos activos de su propio desarrollo y del desarrollo de su comunidad inmediata y de la sociedad.

Desde el eje 1: niños, niñas y adolescentes en ciudadanía plena, situaciones de inobservancia, Bogotá busca la erradicación del trabajo infantil a partir de acciones dirigidas al restablecimiento de sus derechos, acciones como permanencia de los adolescentes en el sistema educativo y el disfrute de ofertas culturales, deportivas y recreativa. (Comité Operativo Distrital De Infancia y Adolescencia (2011, p.57-63)

Hemos planteado nuestro proyecto a base de un marco teórico relacionado con la inteligencia emocional, agresividad, Biodanza, pedagogía 3000 y relaciones interpersonales.

*La inteligencia emocional:* Garnet (1999) planteaba que no existía una única y monolítica clase de inteligencia, sino un amplio espectro de inteligencias fundamentales para el éxito en la vida, que existían una serie amplia de inteligencias como son la facilidad verbal, la lógico matemática, una de los artistas, otra del talento musical y una a la que Garnet llama inteligenciad personales,

“la cual se divide en cuatro habilidades diferentes: el liderazgo, la capacidad de cultivar las relaciones personales, la capacidad de resolver problemas o conflictos y la destreza de analizar la sociedad” ( Goleman Daniel, 1999, p. 59).

La inteligencia interpersonal es la capacidad para comprender a los demás: que los motiva, como operan, como trabajar cooperativamente con ellas. Vendedores, políticos, maestros, médicos clínicos y líderes religiosos de éxito tienen posibilidades de ser individuos con un elevado grado de inteligencia, la inteligencia intrapersonal es una capacidad correlativa, vuelta hacia el interior.

Nos sustentamos desde la teoría de las inteligencias múltiple de Garnet, desde la investigación de la inteligencia inter e intra personal que hacen parte de la inteligencia emocional, esta es más importante que el cociente intelectual el cual describe en su libro la inteligencia emocional, definiendo básicamente desde cinco esferas principales:

- Reconociendo sus propias emociones: capacidad de controlar sus sentimientos.
- Manejar las emociones: conciencia de sí mismo, capacidad de serenidad.
- La propia motivación: autodomínio emocional, contiene la impulsividad.
- Reconocer emociones de los demás: la empatía, auto conciencia emocional.
- Manejar las relaciones: el arte de relacionarse con los demás, liderazgo.

“La Inteligencia Emocional es sanadora y auto-sanadora. Libera traumas del pasado que no puede liberar la corteza cerebral. La memoria emocional es *la sede del trauma*, y es el disparador adecuado, la mente emocional reacciona al presente como si fuera el pasado. Puede así liberar el

trauma en cualquier parte física ya que cada emoción importante tiene su sello biológico donde se ha somatizado”. (Servan-Schreiber, 2003:23).

En el desarrollo de esta inteligencia es necesario también el desarrollo de la parte física, cuando el cuerpo le sucede algo se ve afectado también la parte de la emoción por ejemplo el miedo o la rabia puede desencadenar en una enfermedad y cuando una persona tiene una herida emocional no puede rendir de la misma manera en el colegio o en el trabajo, sucede también cuando reprimimos una emoción por mucho tiempo tienden a salirse por algún lado, por eso es ideal no dejarnos llevar mucho por nuestras emociones, dejarlas fluir, no reprimirlas, si estamos así no podemos tener relaciones normales con las personas, porque siempre nos vamos a sentir mal consigo mismo, podemos terminar siendo introvertidos, o violentos y agresivos.

Como cuando terminamos con una relación amorosa es aconsejable procesar y dejar las cosas perdonadas, cerrar círculos y sanar las heridas, no dejar asuntos pendientes y tratar de vivir en el presente sin la sombra de un pasado conflictivo emocionalmente.

Es importante vivir desde la paz interior, aprendiendo a equilibrar nuestras emociones, estas son semejantes al agua, se pueden convertir en un lago estancado donde no fluya, debemos hacer que fluya pacientemente.

*Beneficios de un buen desarrollo emocional:* Conocer nuestras emociones y necesidades personales internas, lograr buenas relaciones con los demás, tener una buena capacidad para poner límites dentro de las relaciones y tener dominio de nuestra vida, provee independencia y

autosuficiencia, ser responsable hacia uno mismo y con los demás, tener una buena capacidad de auto-aceptación y auto-estima, lo que nos da una identidad propia frente a los demás, encontrar nuestros propios talentos y vocación, tomar las decisiones correctas a nivel profesional y personal, tener alegría, optimismo y vitalidad, también valentía y perseverancia. No trabajar suficientemente esta área, puede ocasionar (Martínez, 2009:ae):

- Tristeza, melancolía, depresiones.
- Falta de auto-estima.
- Incapacidad para poner límites a los demás.
- Relaciones de dependencia y conflictivas.
- Rabia, codicia, envidia.
- Problemas en los órganos reproductores.
- Falta de apetito.

Dentro del entorno educativo los beneficios de desarrollar la inteligencia emocional serian: Abrirnos sin problemas al área cognitiva, tener mayores oportunidades de éxito que al utilizar solamente el coeficiente intelectual, poder trabajar en equipo, tener buenas relaciones, pero sin depender de ellas.

*Agresividad y violencia en niños, niñas y adolescentes:* Desde (Josep Cornellà, 2010, p. 3) “las conductas violentas son actos realizados con la intención de causar daño físico a otra persona o que conducen a daño mental o físico a otros. Sus componentes incluyen: empujar, agarrar,

abofetear, patear, golpear con el puño o un objeto, amenazar con un arma cortante o de fuego o usar armas para herir a alguien. Sus consecuencias son daño físico de gravedad, trauma psicológico e incluso la muerte”.

*¿La agresividad depende de la edad del niño o niña?*

- De 3 años a 7 años: En esta etapa constantemente tienen una aptitud de desafío y desobediencia frente a los adultos, mostrando arrebatos de enfado con rabietas agrediendo físicamente a otros niños donde puede culpar a los demás por los aptos que ha cometido.
- De 8 años a 11 años: En esta etapa se le añaden los anteriores, generan insultos, mentiras, robo de pertenencias, infracciones a las normas, intimidando y peleando con otros niños, mostrando crueldad con los animales.
- De Adolescentes de 12 años a 17 años: En esta etapa se le añaden comportamientos antisociales como daños, destrozos, asaltos, robos y uso de drogas.

Las características de agresividad que dependen de la edad, se van sumando de acuerdo a la etapa en la que el niño, niña o adolescente volviéndose cada vez más peligroso, por eso es tan importante detectar a tiempo las conductas de la primera etapa con el fin de frenar las aptitudes negativas adquiridas a tiempo.

*Factores de riesgo:* Existen unos factores individuales genéticos y familiares, otros dependen del temperamento del niño o niña, está determinada por la falta de control donde hay unas respuestas bruscas y dificultan para la adaptación.

Otras dependen de alteraciones afectivas, durante los primeros meses de embarazo, la exposición de nicotina y alcohol, el también estar pasando por momentos difíciles, las malas decisiones, el mal rendimiento escolar.

Factores familiares como problemas de separación conflictos dentro de la familia, violencia conyugal, también los factores socio – económicos, falta de recursos, abuso de sustancias psicoactivas, abusos físicos y sexuales.

También factores extra familiares: el entorno y el vecindario, los compañeros del colegio, los medios de comunicación, la televisión y video juegos favorecen las conductas agresivas y la violencia.

*Herramientas bio- inteligentes:* Son práctica pedagógica- terapéuticas de desarrollo integral, siendo complementarias, naturales y flexibles, pudiendo ser utilizadas tanto en la educación como en la escuela, en el hogar, o en el campo de la salud, como ejemplo el músico- terapia que utiliza un arte- terapia como arte- enseñanza. Las herramientas bio – inteligentes trabajan en varios niveles profundos o sutiles y sirven como ayuda para desbloquear nudos energéticos, ayudándonos a encontrar con la sabiduría interna, colaborando a descubrir nuestra potencialidades y cualidades.

En el campo de la Pedagogía 3000 estas herramientas bio - inteligentes son de gran importancia porque nos pueden fortalecer:

- Estimulan las inteligencias múltiples

- Conectan y armonizan los dos hemisferios cerebrales
- Desarrollan la inteligencia emocional
- Desbloquean los canales energéticos, físicos y sutiles
- Abren y activan los centros energéticos del cuerpo humano
- Armonizan y equilibran los campos electromagnéticos
- Conectan a las fuerzas telúrico-cósmicas y otras fuentes de energía y de conocimiento
  - Reactivan la memoria celular y los códigos genéticos latentes
  - Se basan en procesos de auto enseñanza y auto sanación.

“Las herramientas bio-inteligentes son prácticas, pedagógico-terapéuticas, de desarrollo integral, alternativas y complementarias; naturales, flexibles, incluyentes, que involucran al propio alumno, alumna o al propio paciente” (Paymal, 2010, p. 252). Existen muchas herramientas bio-inteligentes que han estado siempre de la mano con la educación, la idea es darle un soporte científico para que estas tomen fuerza, nombrarlas y que sean de gran ayuda en los procesos enseñanza – aprendizaje.

### *¿Cómo funcionan las herramientas bio – inteligentes?*

Se basan en la biología molecular, los biólogos llevan a hablar de un funcionamiento inteligente de las células y las moléculas, una de las especialidades es que trabaja directamente desde el cerebro emocional que trabaja desde el interior del cerebro y activa las emociones de miedo, tristeza y alegría, y recibe información de otras partes del cuerpo respondiendo de manera adecuada, conectándose al sistema simpático y para- simpático a lo que se denomina el pequeño cerebro del corazón, estos se desempeñan como el freno de uno sobre el otro.

El psiquiatra francés Servan- Schreiber demostró la relación entre las emociones, la actividad cardíaca y el cerebro. Con un ordenador registraba los ritmos cardíacos, los cuales cambiaban según la actividad intelectual, la emoción, el estrés. Concluye: en los estados de estrés, ansiedad, depresión o de ira, la variabilidad del ritmo cardíaco entre dos latidos se vuelve irregular o caótico. En los estados de bienestar, compasión, o de gratitud, esta variable se vuelve coherente: es decir, la aceleración y desa- aceleración del ritmo cardíaco es regular (...). Cada vez que estamos en un estado de caos cardíaco, tenemos verdaderas pérdidas de energía vital. Eso nos hace llegar al agotamiento total, la pérdida de claridad y la enfermedad. (Servan-Schreiber,2003: 57).

Las herramientas bio – inteligentes nos re- enseñan la calma interior y la idea de vivir en armonía, el doctor Servan- Schreiber nos recuerda cuatro funciones del cerebro que se relacionan directamente con las herramientas bio- inteligentes: el cerebro almacena las emociones de los eventos dolorosos, quedando guardados en el subconsciente del paciente y es manifestado en su comportamiento y hay que reprogramar el cerebro emocional para disolver la cicatriz del dolor en función de momento presente.

El cerebro emocional responde primeramente al cuerpo y no responde al lenguaje ni a la razón, por este motivo se busca activar con métodos terapéuticos corporales. El cerebro emocional posee mecanismos naturales de auto – sanación.

*La biodanza:* “La base conceptual de Biodanza proviene de una meditación sobre la vida, del deseo de renacer de nuestros gestos despedazados, de nuestra vacía y estéril estructura de represión. Podríamos decirlo con certeza: de la nostalgia de amor”. (Toro,2010, p.2)



Como podríamos cambiar al mundo si no cambiamos primero nosotros, no solo es una frase filosófica, es la transformación de los valores y una nueva pedagogía del aprendizaje que se realiza a partir del movimiento, del encuentro con el otro, del conectarse consigo mismo y con la naturaleza. La biodanza promueve la restauración de las personas y la vinculación con sus orígenes biológicos. La danza es el movimiento de la vida, es el ritmo que habita y florece en los sonidos del individuo, es el palpitante del corazón y el pulso de la respiración.

La biodanza busca a través del otro romper esa apatía que día a día se ha vuelto cruel, ese lenguaje que nos prohíbe mirarnos y tocarnos, esta que quiere ver a través de la danza el reconociendo del otro, la importancia que se requiere rescatar a la capacidad de entrelazarnos con parte de uno en un mismo sistema.

El prefijo “Bio” deriva del término Bios que significa vida. La palabra “danza” en la acepción francesa significa movimiento integrado pleno de sentido. La metáfora estaba formulada: “Biodanza, danza de la vida”.

*Efectos de biodanza investigados científicamente:* Investigadores de todo el planeta están realizando investigaciones sobre los efectos de la biodanza, el estudio trata de conocer científicamente las variables psico-fisiológicas, neuro-hormonales e inmunológicas que se producen en el organismo bajo los efectos de Biodanza (Stück, Schneider, Hecht)

“Las investigaciones que se están realizando en la Universidad de Leipzig abarcan todos los aspectos orgánicos, afectivos y comportamentales del hombre como totalidad. Las mediciones se

realizan antes, durante y después de las sesiones de Biodanza; en algunos casos se mide la duración de los efectos después de quince días”. (Toro, 2008, p. 1) Efectos de biodanza investigados científicamente.

Entre los factores de investigación, se mencionaron los siguientes: regulación de la agresividad en las relaciones con los otros, ayudando al compañerismo y respeto, el re- aprendizaje de sentimientos como el amor, la amistad y la empatía, la autorregulación de la fatiga, estados de mal humor, euforia, depresión, resistencia al estrés, variaciones de ritmo cardíaco y presión arterial.

#### *Conceptos estructurales de la biodanza:*

Inconsciente vital: Las células y los órganos tienen memoria, también un sistema de afinidad, rechazo y hasta una comunicación, este responde a estímulos externos y respuestas instintivas, defensa inmunitaria y adaptación al medio ambiente. El autor Rolando Toro propone este concepto de Inconsciente Vital y teniendo en cuenta este concepto los estados de humor están directamente allegados con las características de equilibrio, salud del organismo y vitalidad.

Líneas de vivencia: La vivencia es uno de los elementos metodológico y fundamental en la biodanza que al ser estimulada activan la potencialidad humana a través del sistema límbico-hipotalámica, centro regulador de las emociones. Existen cinco grandes líneas de vivencia que actúan en el ser humano, la primera es: vivencia de vitalidad que a través de las danzas estimula el sistema simpático y parasimpático, movilizándolo el inconsciente vital que radica especialmente en los estados de ánimo. vivencia de sexualidad que a través de los movimientos se estimula el

erotismo y la sexualidad permitiendo el despertar de las fuentes del deseo y superar la represión sexual, por otro lado las vivencias de creatividad logrando la estimulación de los impulsos expresivos como es la capacidad creativa existencial y artística, vivencias de afectividad a través de estas vivencias se origina bailes de encuentro, rituales de vínculo y danzas de solidaridad, permitiendo la reeducación afectiva y el acceso a los sentimientos de amistad y al amor y por ultimo encontramos las vivencias de trascendencia, esta se activa a través de las danzas en la naturaleza, los movimientos en el agua, las danzas de los Cuatro Elementos, vinculando a los que participan de la Biodanza sensaciones armonía universal, que llegan al despertar una actitud ecológica y de acceso a la conciencia cósmica.

*El grupo:* Es fundamental en la biodanza por las mil formas en que se tejen los sentimientos y las emociones y de gran importancia es que ayuda a fortalecer la comunicación, se pueden agrupar dependiendo de las edades, las problemáticas que padecen, también por ser familia y también grupos especiales como enfermos y también por sus diferentes cuadros clínicos. Siendo ideal para personas con dificultad para relacionarse, personas inseguras, con depresiones emocionales, egocéntricas, con carencias afectivas y sin motivaciones para vivir.

“La diversidad de problemas y cuadros clínicos que la Biodanza ayuda a resolver, se debe a que este sistema activa funciones generales tales como la expresión de la identidad, la comunicación afectiva y las funciones integrativas del organismo” (Toro, 2008, p.9)

*El poder de la música y las caricias:* La música es el lenguaje universal que integra niños, niñas y adultos en donde se relacionan el movimiento y la emoción, la danza estimula la afectividad y el

encuentro consigo mismo y con el otro, las caricias son herramienta fundamental en la biodanza, a través de las caricias llegamos a cambios en las funciones orgánicas, despertando el deseo, la expresividad, el amor y el erotismo.

Música en espiral de Ton Kenyon recrea estados de reconexión con otros planos donde activamos la glándula pineal e ideal para las secciones de Biodanza, como también es la música con afinación 432 Hz, la cual tiene efectos poderosos sobre la conciencia del cuerpo, como es también la música fractal.

*El sentido de la danza:* “Cuando el danzarín de ballet pone en acción sus movimientos, ajustándolos a necesidades estéticas está activando una serie de funciones vinculadas al control voluntario. Entre ellas podemos mencionar: los movimientos intencionales, el desplazamiento consciente dentro del espacio, la semántica expresiva en relación a ciertos códigos gestuales, la coordinación auditivo-sonora y viso motora, la localización en torno a otras figuras referenciales y relacionadas”. (Toro, 2008, p.10)

Para que el bailarín llegue al estado de trance debe estar dispuesto a sentir los ritmos propios y encender los impulsos espontáneos que permite que la música se filtre por todo organismo e inducir un estado cinético- vivencial. Por esta razón la música de la biodanza es rigurosamente seleccionada. Se requiere que la música sea la apropiada, como ejemplo danzar con alegría con ritmos de acordes menores sería inadecuada, es básico trabajar con estructuras coherentes de Música-Movimiento-Vivencia en el proceso de integrarse en la biodanza.

*La reeducación afectiva:* La afectividad del hombre se ha visto alterada por la modernidad, por la competencia y el ritmo que lo desborda, las alteraciones de todo tipo, haciendo que la familia y la sociedad esté más enmarcadas en la violencia haciendo que las calidades de vida sean desmejoradas, concluyendo en menos capacidad de amar.

“La biodanza es un sistema de integración humana, renovación orgánica, reeducación afectiva y re-aprendizaje de las funciones originarias de la vida. Su metodología consiste en inducir vivencias integradoras, por medio de la música, el canto, el movimiento (danza) y situaciones de encuentro en grupo”. (Toro, 2000, p.39).

*Pedagogía 3000:* Prioriza el niño, niña y adolescente de hoy y del mañana reconociendo sus nuevas formas de aprender implementando herramientas para el desarrollo armoniosos integral-afectivo de bebés, niños, jóvenes, padres y docentes, basándose en los nuevos paradigmas de este tercer milenio adaptándolo entorno social, cultural, económico y ecológico.

La pedagogía 3000 tiene como objetivo reunir y potenciar lo mejor de las metodologías, procedimientos y técnicas pedagógicas incluyendo formas ancestrales, las de este momento y las nuevas en formación siempre y cuanto promueva el desarrollo armónico del ser, co-creando nuevos procedimientos educativos de naturaleza bio- inteligente, bio- mórfica, bio- reconectores que favorezcan el desarrollo integral del ser.

Promueve herramientas bio- inteligente, bio- mórfica, bio- reconectores, “consisten en técnicas que desarrollan a la vez: el cuerpo físico, el hemisferio cerebral derecho, la inteligencia

emocional, la inteligencia energética, las artes en su aspecto sagrado y la espiritualidad del ser humano, es decir, técnicas que se utilizan tanto en enseñanza como en terapia y que provocan bienestar y relajamiento. Son altamente liberadoras de todo tipo de traumas y refuerzan la inteligencia emocional automáticamente”. (Paymal, 2008, p. 156)

Esta educación ayuda que en el mundo haya un espacio para la armonía, la fraternidad y la solidaridad involucrando en la práctica pedagógica, revalorando las dimensiones del espíritu y del afecto a través de la re- educación para la vida.

El termino bio- céntrico se deriva de una estructura psíquica capaz de proteger la vida y permitir la evolución, todo se organiza a través de un punto de partida la vivencia del universo, todo en función de la vida, El universo existe porque existe la vida, y no al contrario. La Bio-danza propone la integración Bio-céntrica de la cultura y su ejercicio operacional en la educación.

*Habilidades sociales y comunicativas:* Las habilidades sociales y comunicativas en los niños, niñas y adolescentes juegan un papel importante desde la infancia, esta habilidad tiene el propósito de autovaloración y valoración hacia las demás personas que los rodean respetando lo que los demás opinan o dicen.

Desarrollando esta capacidad social y comunicativa permitirá construir y valorar su propia identidad, actuar competentemente relacionarse satisfactoriamente con otras personas y afrontar

demandas y retos y las dificultades de su diario vivir, adaptándose para tener un bienestar e interpersonal y vivir una vida más plena y satisfactoria.

*Relaciones interpersonales:* Desde que nace un bebe necesita de un entorno donde pueda desarrollar tanto física e intelectual, primero contara con un núcleo familiar básico donde se forman la base social donde el niño y la niña se expresara y relacionara, desarrollara apegos y seguridad que le darán independencia para que, en el colegio sea el segundo agente de socialización, aprendiendo normas y reglas base para interactuar con sus pares.

El objetivo de la escuela no debería ser solo el del aprendizaje de contenidos sino enfocarse un poco por desarrollo integral básicamente en habilidades de relaciones interpersonales que potencien a niños y niñas a su desarrollo social, donde las corresponsabilidades de los padres ayuden a prevenir problemas como baja autoestima, aislamiento, delincuencia y problemas de salud. Se determinan tres estilos básicos de relaciones interpersonales:

- Estilos agresivos: Personas que buscan siempre conflictos, donde amenazan y acusan a los demás.
- Estilo pasivo: Personas que permiten que otros pasen por encima de ellos, son sumisos y no saben defender sus derechos e intereses.
- Estilo asertivo: Personas que defienden sus derechos, expresan libremente sus opiniones y buscan resolver sus conflictos de manera pacífica.

### Capítulo 3

#### Un pacto de convivencia



Fuente: Foto # 1, El caracol de la convivencia, pacto centro Amar 1 Mártires, 2015, Tomada por el equipo de participación infantil (Sdis), quien lidero los procesos del pacto de convivencia, autor de la presente investigación.

Dentro de los marcos institucionales en el que se encuentra direccionado los centro amar, se tiene un compromiso misional en la construcción de un documento llamado pacto de convivencia, este documento debería plantearse desde la mirada de los niños y adolescentes se necesitaba que fuera una herramienta más práctica y como objetivo tendría crear unos mínimos de acuerdos donde la comunidad educativa pudiera convivir pudiendo garantizar los derechos de todos.

Construir una estrategia que contribuya con la sana convivencia de los actores que intervienen en el cuidado y bienestar de los niños, niñas y adolescentes y las familias pertenecientes al centro



Amar Mártires 1, de esta manera se observó la necesidad de trabajar un poco más en acciones lúdicas, activas y diferentes a las tradicionales en este caso se propuso realizar intervención con Biodanza, teniendo en cuenta los instrumentos de recolección de datos como una entrevista realizada a los niños y adolescentes como también el tipo y línea de investigación, adelantando paso importante para el trabajo de investigación.

*Tipo de investigación cualitativa:* En nuestra investigación el de tipo es cualitativa, porque requerimos la recolección de los datos que anteriormente describimos, como fuentes obtenidos en la observación directa en la construcción de un pacto de convivencia, datos primarias que básicamente concluimos que la población está inmersa en la problemática de la agresividad física y verbal entre niños, niñas y adolescentes en el centro amar Mártires con detonadores de diferentes problemáticas sociales y económicas, con carencias de habilidades sociales y comunicativas.

*Tipo de enfoque correlacional:* Primero la intención de nuestra investigación no es pretender dar una explicación de las causas y los efectos de la inteligencia emocional asociadas con la Biodanza pero si la relación de estas y cómo se comportan, están como ya dijimos directamente relacionadas con la cantidad de secciones de biodanza para el beneficio de su inteligencia emocional, para fines de nuestra investigación la clasificamos en correlacional en nuestro caso podremos asumir que asumimos incrementar las secciones de Biodanza lograremos incrementar la inteligencia emocional.

*Método de investigación:* La idea de obtener un conocimiento más amplio sobre la problemática planteada, en este caso como la biodanza influye sobre la inteligencia emocional para cambiar un

poco el fenómeno y ayudar a los niños y adolescentes, reflexionar dentro los procesos finales que conlleven a generar transformaciones sociales , originando un diagnóstico inicial donde es fundamental los datos obtenidos desde la fuente primaria de recopilación, que fue a través de una encuesta o entrevista personal de cinco preguntas realizado a 30 niños, niñas y adolescentes, están relacionadas con el nivel de satisfacción y estadía en el centro Amar Mártires 1, mediante este método descriptivo observamos la necesidad de realizar una intervención directa con la misma muestra.

El método de investigación acción nos lleva a formulación de la hipótesis: disminuir los índices de agresividad en los niños y adolescente a través del desarrollo de la inteligencia emocional con la biodanza y con esto tener la intención de cambiar un poco la problemática y generar conocimiento con la investigación, llegando a conocer un poco más estos factores.

*Línea de investigación institucional:* Dentro de nuestra línea de investigación decidimos apuntarla a la pedagogía, didáctica e infancia porque creemos en la búsqueda de nuevas herramientas no solo para el aprendizaje, sino para el re-aprendizaje que consiste en desaprender, contribuir con el desarrollo integral de los niños y niñas trabajando desde muchos niveles a la vez, como, por ejemplo: físico, emocional, psíquico, social y espiritual, estimulando la creatividad y el arte.

Desde la línea de investigación de la universidad proyecta acciones orientadas primero desde el marco de los derechos humanos e infancia siendo importante que los niños y adolescentes pertenecientes al centro amar llegan en busca de la garantizar sus derechos en este caso al derecho

de protección contra el trabajo y que pueda afectar su desarrollo físico, psicoactivo, espiritual y social.

*Población: Niños, niñas y adolescentes pertenecientes al centro Amar Mártires 1.* El centro amar mártires 1 se encuentra ubicado en la capital de Colombia Bogotá, el barrio Santa fe, foto 2 hace parte de la estrategia de erradicación del trabajo infantil de la Sdis donde los niños, niñas y adolescentes llegan en contra-jornada a realizar actividad relacionadas con ayuda en los trabajos del colegio y otros trabajos artísticos liderados por talleristas, cuenta con un trabajo interdisciplinario comprendido con psicosociales y nutricionistas, garantizando los derechos de los niños y adolescentes comprendidos entre los 6 años y los 17 años de edad.

Imagen 2. Fachada y entrada principal del Centro Amar Mártires 1



Fuente: foto captada por google earth <https://www.google.it/maps>

Una de las características de homogeneidad es que estos niños y adolescentes han vivido bajo la experiencia del trabajo infantil, con muchos factores de riesgo del sector en el que viven que son el expendio de Drogas y habitante de la calle.

Imagen 2. Calle y entrada principal del Centro Amar Mártires 1, donde se observa una zona donde los habitantes de calle diariamente transitan.



Fuente: foto captada por google earth <https://www.google.it/maps>

La mayoría de las familias de los centros amar, según las visitas domiciliarias realizadas, se ubican en el estrato 2 y 3. Algunas de las familias tienen como características, ser población altamente flotante, ya sea por situación de desplazamiento forzado, migrantes de otras ciudades, y principalmente por el fenómeno del paga diario, el cual consiste en el pago diario por el hospedaje. Adicionalmente, los padres o acudientes presentan bajo nivel de escolaridad, donde en muy pocos casos lograron terminar el bachillerato. Un buen porcentaje de los padres de familia se desempeñan como vendedores ambulantes en chazas (venta de tintos, dulces, bolsas plásticas para las basuras etc.)

Según lo observado dentro de las instalaciones del centro amar y por lo expresado por los niños y adolescentes los espacios no son los más adecuados, no hay espacio para la recreación y el juego,

lo que hace que la problemática de la violencia también se vea influenciada por el espacio y faltas de alternativas.

Se cuenta con dos jornadas una en la mañana y otra en la tarde, todo depende en cual jornada está estudiando el joven en el colegio, en la mañana hay dos grupos de máximo 15 niños y en la tarde hay tres grupos también de 15 niños y jóvenes.

Centro Amar Mártires I atiende un total de 100 niños, niñas y adolescentes con características:

El motivo de ingreso al Centro Amar Mártires I: 31 niños y adolescentes ingresaron por acompañamiento al trabajo y 52 niños y adolescentes por encierro parentalizado.

Tabla 1. *Rango de edad*, en lo que refiere al género 44 son hombres y 44 mujeres, el rango de edad es:

RANGO DE EDAD	
5 AÑOS	12
6 AÑOS	13
9 AÑOS	9
7 AÑOS	9
8 AÑOS	6
9 AÑOS	9
10 AÑOS	13
11 AÑOS	2
12 AÑOS	8
13 AÑOS	6
14 AÑOS	3
15 AÑOS	3

Fuente tabla 1: Comité de infancia y adolescencia localidad de los Mártires, informe proyecto 760, caracterización Centro Amar (2015). documento realizado desde este comité para (Sdis).

Tabla 2 *Cursos en educación*

OCTAVO	2
PREESCOLAR	11
PRIMERO	11
QUINTO	6
SEGUNDO	10
SEPTIMO	6
SEXTO	7
CUARTO	14

Fuente tabla 2: Comité de infancia y adolescencia localidad de los Mártires, informe proyecto 760, caracterización Centro Amar (2015). Documento realizado desde este comité para (Sdis).

*Muestreo intencionado:* Para fines de nuestra investigación tomaremos 15 niños y jóvenes, este es un patrón de muestra de la población, el criterio de selección estará seleccionada por los niños y adolescentes que, dentro de la observación realizada por los profesionales docentes, les cuesta más relacionarse con los demás y que frecuentemente suelen utilizar la violencia física y verbal.

El muestreo de la población no contribuye con dar solución a la problemática sino es de interés del investigador, claro que la muestra colaborará y participará en la estrategia de intervención.

*Instrumentos recolección de datos:* Los primeros datos recogidos fueron a través de la una pequeña encuesta directa, esta actividad fue liderada por el enlace de participación de Participación Infantil de la Sdis, en esta actividad se realizaron cinco (5) preguntas a los niños, niñas y

adolescentes pertenecientes al centro amar Mártires 1, grafico de tabla pregunta por pregunta, anexo A, el objetivo fue conocer un poco cuales eran sus gustos y disgustos dentro del centro amar, se encuestaron aproximadamente a 30 niños y niñas del centro amar, no todos de la misma edad.

Por parte de los talleristas y profesionales docentes se realizaron una serie de talleres con el objetivo de indicaran a los niños y adolescentes que eran las acciones reparadoras y que se estas eran realizaban ante los comportamientos de los niños, niñas y adolescentes, estos comportamientos evidenciaban que los niños, niñas y adolescentes dentro de los talleres carecían de habilidades sociales y comunicativas que ayudaran a resolver los conflictos entre ellos.

La segunda parte se realizó por medio de la observando directa, se concluyó que los comportamientos de los niños, niñas y adolescentes no eran los mejores y no colaboraban en la convivencia en el centro.

## Capítulo 4

### Equilibrando las emociones a través de la biodanza



*Imagen 3*

Fuente imagen 3: Sacado de <http://yogainspiracion.blogspot.com.co/2014/03/domingo-16-de-marzo-constelaciones.html>

Buscar el equilibrio entre dos variables, una que busque el bienestar de todo niño y otra una medicina que podría llegar a las entrañas de los más duros sentimientos, esta que está plasmada dentro de los lenguajes artísticos del disfrute de la música con nuestro instrumento principal el cuerpo, que descubre y sana todo el niño interior.

Como estrategia metodológica para nuestra investigación y que puedan generar respuestas claras a uno de los objetivos como es equilibrar las emociones y disminuir la agresividad de los niños, niñas y adolescentes pertenecientes al centro Amar Mártires 1, hemos decidido utilizar 8 (ocho) talleres de Biodanza, complementada esta con actividades donde básicamente jugamos con



algunas herramientas bio- inteligentes importantes dentro del desarrollo de la propuesta de intervención.

*La biodanza:* La música representa un factor importantísimo dentro de las costumbres que llevamos los colombianos, nos encontramos con diferentes ritmos en nuestro folclor, el mismo está lleno de tanta diversidad rescatable para la práctica de la biodanza que no nos separa de nuestras raíces sino al contrario es basada y toma desde ahí la danza con ritmos autóctonos sin desconocer otros géneros latinoamericano o del mundo para integrarla a la afectividad. “Es un sistema basado en la integración afectiva del ser humano que utiliza la música, el movimiento y ejercicios de interacción grupal”. (Toro, 2011. P. 47).

¿En qué consiste una clase de Biodanza? “Se trata de una sección semanal de dos horas donde el facilitador propone al grupo diferentes danzas y ejercicios a través de una música determinada para trabajar alguna de las líneas vivenciales que ya se ha definido: vitalidad, sexualidad, creatividad, afectividad y trascendencia”. (Toro, 2011, p. 7).

Las secciones de biodanza se realizarán periódicamente cada ocho días en una duración de cuarenta (40) minutos, planteada así por dinámicas del centro amar y por características de la población (niños, niñas y adolescentes).

En este caso realizaremos 8 secciones de biodanza trabajándolas así: 6 (seis) desde la línea de la afectividad y dos (dos) desde la línea de la vitalidad, esto con la necesidad de reparar los problemas afectivos que encontramos en la sociedad, planteando un camino para salud y la mejor forma de fortalecer los vínculos afectivos.

Este trabajo estará fortalecido con una serie de actividades enmarcadas dentro del desarrollo de algunas herramientas bio- inteligentes como son: juego con emociones, arte -terapia, mándalas, círculos de la palabra, dibujos de las emociones. Etc.

*La música:* El éxito pedagógico y terapéutico de la biodanza se debe a sus efectos sobre el organismo siendo uno de estos el poder de la música, este fue conocido en oriente desde tiempos remotos para invocar fuerzas de curación, actualmente desde la investigación científica reconoce como la musicoterapia un poder de vincular áreas perceptivas de la sensibilidad y de innovación, sino que también posee poderes de transformación sobre plantas, animales y en especial con seres humanos.

“Don Campbell ha descubierto algunos efectos específicos de ciertas músicas de Mozart, capaces de estimular funciones cognitivas y perceptivas. El “Efecto Mozart” puede extrapolarse también al “Efecto Vivaldi”, “Efecto Bach” o al “Efecto Debussy”. (Toro, 2011, p. 44).

La música que utilizaremos en las secciones de biodanza será seleccionada, teniendo en cuenta las anteriores recomendaciones y cada sección tendrá un cuadro con la música seleccionada y el objetivo de la misma.

*Personas responsables:* Se contará con un profesional con experiencia en el campo de la música y la danza, quien sería directamente responsable de las secciones prácticas de la Biodanza, otra persona que sería quien acompañará el trabajo de biodanza como observadora y relatora con experiencia en la danza.

*Beneficiarios:* Serán máximo 15 niños, niñas, adolescentes, por grupo del proyecto de intervención, lo que repercutirá en sus familias, sus cuidadores y docentes del centro amar.

Los beneficios de las secciones de biodanza se verán reflejados en el mejoramiento de la línea de afectividad, donde los niños y niñas podrán expresar con más facilidad sus sentimientos y emociones tornándose un mejor clima de convivencia dentro de las instalaciones del Centro Amar I Mártires.

*Recursos humanos:* Contar con dos profesionales dispuestos a realizar formas diferentes para la re- educación, la disposición de los niños, niñas y adolescentes seleccionados para hacer parte de las secciones de biodanza, los profesionales y familias perteneciente al centro amar.

*Recursos técnicos y didácticos:* Se necesitará un reproductor de música mp3, la selección de la música, el espacio (ojalá fuera del centro amar, en un parque con naturaleza), pintura, crayola, y hojas de papel, cartulina, agua, ropa cómoda, esferos etc.

*Propuesta de intervencion equilibrando las emociones a traves de la biodanza:* El objetivo principal será el reconocimiento de nuestras propias emociones, haciendo énfasis a las relaciones interpersonales y desarrollo de la inteligencia emocional, para esto se plantea realizar secciones de 40 minutos, semanalmente durante dos meses, constará de ocho secciones.

TALLER # 1			
PRIMER MOMENTO:		Juego de las emociones	
Actividad inicial o dinámica rompehielos con relación al reconociendo de las emociones			
OBJETIVO:		Duración: 20 minutos	
Reconocer que emoción me está afectando y cómo influye en mi relación con los demás			
Materiales:		Tambor, Grabadora, Carteles, Salón Amplio para moverse libremente	
		METODOLOGIA:	
El juego consiste en colocar a los participantes en fila y 6 de ellos se pondrán del otro lado, utilizando los carteles hechos de cartulina y en cada uno escrito una emoción: miedo, cólera, flojera, desorden, ansiedad y tensión; con el sonido del tambor o algún instrumento de percusión, ubicando la meta que estará al otro lado y pasando por las emociones, los participantes correrán y tratarán de llegar al objetivo que se encuentra al otro lado, ellos tendrán que correr e ingeniárselas para llegar a la meta; lo divertido del juego es que los que tienen los carteles puestos no dejarán pasar a los participantes, sino que por el contrario estarán gritando todo el tiempo el nombre que tienen en el cartel e impidiendo el pase. Los participantes tratan de llegar a la meta y se socializará en círculo cuál de las emociones les costó más dificultad atravesar, será posible enfrentar alguna situación que tiene que ver con este sentimiento, la idea es hacerlo más consiente, los participantes pueden gritar y expresar sus emociones de la forma que quieran.			
SEGUNDO MOMENTO:		procesar las emociones	
principal liberar de forma creativa las emociones observadas en la primera actividad a través de una sección de Biodanza			
OBJETIVO:		Duración: 20 minutos	
Permitir la reeducación afectiva y el acceso a los sentimientos de amistad y al amor, a través del encuentro con el baile y los vínculos con el grupo			
Materiales:		Grabadora, Salón Amplio para moverse libremente	
METODOLOGIA BIODANZA:			
Danza con las emociones: Dinámica principal con relación al reconociendo de las emociones, a través de la línea de la afectividad			
	Canción	Línea	Duración
1	Imagine -John Lennon	Visual	3:04
2	El cóndor pasa	Grupal	3:47
3	Electrónica Dance	Improvisación	3:47
4	El Danubio azul	Caricias	3:26
5	Música fractal	Respiración	2:20
6	Jazon Mras	Libre	4:04

TALLER # 2			
PRIMER MOMENTO:		localizando las emociones	
Actividad inicial o dinámica rompehielos con relación al reconociendo de las emociones			
OBJETIVO:		Duración: 20 minutos	
Reconocer donde está ubicada la emoción que me está afectando y cómo influye en mi relación con los demás			
Materiales:		Grabadora, Hojas en Blanco o papel craft, Colores, Pinturas o Crayolas, Salón Amplio para moverse	
		METODOLOGIA:	
: Consiste en ubicar en una pintura de si mismos (pueden ser creativos, se pueden plasmar siluetas) las emociones encontradas y reconocidas desde el primer taller, el dibujo será libre y al finalizar se socializarán los trabajos realizadas, mientras se realiza esta actividad utilizaremos música Efecto Mozart (música clásica)			
SEGUNDO MOMENTO:		procesar las emociones	
principal liberar de forma creativa las emociones observadas en la primera actividad a través de una sección de Biodanza			
OBJETIVO:		Duración: 20 minutos	
liberar de forma creativa las emociones observadas en la primera actividad a través de una sección de Biodanza			
Materiales:		Grabadora, Salón Amplio para moverse libremente	
METODOLOGIA BIODANZA:			
Danza con las emociones: Dinámica principal con relación al reconociendo de las emociones, a través de la línea de la afectividad			
	Canción	Línea	Duración
1	Over the rainbow	Visual	5:08
2	Wayanai Inca carnavalito	Grupal	3:17
3	Zen Electrónica	Improvisación	3:42
4	Efecto Mozart	Caricias	3:25
5	Passionate Tom Kenyon	Respiración	4:01
6	One love	Libre	2:53

TALLER # 3			
PRIMER MOMENTO:		juego de las sensaciones	
Actividad inicial o dinámica rompehielos con relación al reconociendo de las sensaciones			
OBJETIVO:		Duración: 20 minutos	
Reconocer que sensación me produce algún nuevo elemento y cómo se comporta mi cuerpo			
Materiales:		Grabadora, pelota, Salón Amplio para moverse libremente	
		METODOLOGIA:	
El juego de las sensaciones consiste en colocar a los participantes en un salón con una música determinada y que ellos se desplacen por donde quieran, en un determinado momento el facilitador que dirige al grupo tirará la pelota y dirá en voz alta “Esta pelota se convierte en.... algún elemento como, por ejemplo: frío, calor, bomba, mugre, pintura, comida, niño, bebé, etc.			
La idea es descubrir cómo reacciona mi cuerpo ante la presencia del nuevo elemento para descubrirlo y hacerlo más consiente			
Se puede utilizar la técnica del teatro a través de las sensaciones manifestadas a través del cuerpo, finalizando se sentarán en círculo y se socializara, expresando lo sentido			
SEGUNDO MOMENTO:		procesar las emociones	
es continuar con las secciones de biodanza			
OBJETIVO:		Duración: 20 minutos	
Permitir la reeducación afectiva y el acceso a los sentimientos de amistad y al amor, a través del encuentro con el baile y los vínculos con el grupo			
Materiales:		Grabadora, Salón Amplio para moverse libremente	
METODOLOGIA BIODANZA:			
Danza con las emociones: Dinámica principal con relación al reconociendo de las emociones, a través de la línea de la afectividad			
	Canción	Línea	Duración
1	Imagine -John Lennon	Visual	3:04
2	El cóndor pasa	Grupal	3:47
3	Electrónica Dance	Improvisación	3:47
4	El Danubio azul	Caricias	3:26
5	Música fractal	Respiración	2:20
6	Jazon Mráz	Libre	4:04

TALLER # 4			
PRIMER MOMENTO:		rímico de las emociones	
Realizaremos nuestro taller sobre la vivencia de vitalidad, que a atreves de las danzas estimula el sistema simpático y parasimpático, movlizando el inconsciente vital que radica especialmente en los estados de ánimo.			
OBJETIVO:		Duración: 20 minutos	
Estimular los estados emocionales a través de la escritura rímica con música alegre			
Materiales:		Grabadora, crayolas y cartulina, Salón amplio para moverse libremente	
		METODOLOGIA:	
El dibujo rímico consiste en dibujar trazos, líneas y garabatos, mientras se escuchar música diversa, tiene como objetivo sensibilizarse ante la música y expresar las emociones y sentimientos			
SEGUNDO MOMENTO:		procesar las emociones	
continuar con las secciones de Biodanza, pero esta vez lo realizaremos desde la línea de vitalidad			
OBJETIVO:		Duración: 20 minutos	
Permitir la reeducación afectiva y el acceso a los sentimientos de amistad y al amor, a través del encuentro con el baile y los vínculos con el grupo			
Materiales:		Grabadora, Salón Amplio para moverse libremente	
METODOLOGIA BIODANZA:			
Danza con las emociones: Dinámica principal con relación al reconociendo de las emociones, a través de la línea de la afectividad			
	Canción	Línea	Duración
1	Jaccha andina	Visual	1:34
2	Juan Luis Guerra- Abeja al panal	Grupal	4:05
3	Makulele	Improvisación	3:47
4	Sofrito- salsa	Caricias	6:03
5	Música clásica	Respiración	5:42

TALLER # 5			
PRIMER MOMENTO:		juego con los mandalas	
Actividad inicial o dinámica de arte- terapia por medio de mandalas			
OBJETIVO:		Duración: 20 minutos	
Permite recobrar el equilibrio, la concentración y calmar las emociones			
Materiales:		Grabadora, mandalas, acuarelas, tintas, marcadores, lápices de colores etc., salón Amplio para moverse	
		METODOLOGIA:	
hay que rellenar de colores los diferentes elementos geométricos que existen en el mandala. Cada uno escogerá los colores en función de su estado de ánimo, la intensidad del color, los diferentes materiales para colorear, tendremos música agradable para la actividad.			
SEGUNDO MOMENTO:		procesar las emociones	
El objetivo principal liberar de forma creativa las emociones observadas en la primera actividad a través de una sección de biodanza			
OBJETIVO:		Duración: 20 minutos	
Permitir la reeducación afectiva y el acceso a los sentimientos de amistad y al amor, a través del encuentro con el baile y los vínculos con el grupo			
Materiales:		Grabadora, Salón Amplio para moverse libremente	
METODOLOGIA BIODANZA:			
Danza con las emociones: Dinámica principal con relación al reconociendo de las emociones, a través de la línea de la afectividad			
	Canción	Línea	Duración
1	Imagine -John Lennon	Visual	3:04
2	El cóndor pasa	Grupal	3:47
3	Electrónica Dance	Improvisación	3:47
4	El Danubio azul	Caricias	3:26
5	Música fractal	Respiración	2:20
6	Jazon Mraz	Libre	4:04



TALLER # 6			
PRIMER MOMENTO:		circulo de las emociones	
Hablar en grupo para desahogar las emociones libremente			
OBJETIVO:		Duración: 20 minutos	
Por medio de la socialización de experiencias reconocer y liberar algunas emociones.			
Materiales:		Grabadora, mándalas, acuarelas, tintas, marcadores, lápices de colores etc., salón Amplio para moverse	
		METODOLOGIA:	
Se realizará un círculo con todos los participantes, la idea es que cada participante pueda hablar de sus emociones en un tiempo corto y dando la oportunidad de que todos puedan expresarse tranquilamente, la actividad se realizara en silencio. Al finalizar agradeceremos por la actividad y se compartirá alguna bebida o comida			
SEGUNDO MOMENTO:		procesar las emociones	
El objetivo principal liberar de forma creativa las emociones observadas en la primera actividad a través de una sección de biodanza			
OBJETIVO:		Duración: 20 minutos	
Permitir la reeducación afectiva y el acceso a los sentimientos de amistad y al amor, a través del encuentro con el baile y los vínculos con el grupo			
Materiales:		Grabadora, Salón Amplio para moverse libremente	
METODOLOGIA BIODANZA:			
Danza con las emociones: Dinámica principal con relación al reconociendo de las emociones, a través de la línea de la afectividad			
	Canción	Línea	Duración
1	Over the rainbow	Visual	5:08
2	Wayanai Inca carnavalito	Grupal	3:17
3	Zen Electrónica	Improvisación	3:42
4	Efecto Mozart	Caricias	3:25
5	Passionate Tom Kenyon	Respiración	4:01
6	One love	Libre	2:53

TALLER # 7			
PRIMER MOMENTO:		yoga con las emociones	
a través de ejercicios de yoga para niños procesaremos las emociones descubiertas en todas las sesiones anteriores			
OBJETIVO:		Duración: 20 minutos	
el yoga como herramienta de calma interior y armonización de los chacras.			
Materiales:		Salón Amplio para moverse libremente	
		METODOLOGIA:	
: Con música yoga música clásica realizaremos diferentes posiciones, ejercicios conscientes y de respiración profunda, trabajando cuerpo y mente para estar sanos y felices, las posturas de yoga en equipo abren y sanan el corazón, fortalecen el sistema nervioso y permiten que las emociones fluyan			
SEGUNDO MOMENTO:		procesar las emociones	
El objetivo principal liberar de forma creativa las emociones observadas en la primera actividad a través de una sección de biodanza			
OBJETIVO:		Duración: 20 minutos	
Permitir la reeducación afectiva y el acceso a los sentimientos de amistad y al amor, a través del encuentro con el baile y los vínculos con el grupo			
Materiales:		Grabadora, Salón Amplio para moverse libremente	
METODOLOGIA BIODANZA:			
Danza con las emociones: Dinámica principal con relación al reconociendo de las emociones, a través de la línea de la afectividad			
	Canción	Línea	Duración
1	Over the rainbow	Visual	5:08
2	Wayanai Inca carnavalito	Grupal	3:17
3	Zen Electrónica	Improvisación	3:42
4	Efecto Mozart	Caricias	3:25
5	Passionate Tom Kenyon	Respiración	4:01
6	One love	Libre	2:53

TALLER # 8			
PRIMER MOMENTO:		finalizando con la biodanza	
El objetivo principal liberar de forma creativa las emociones observadas en la primera actividad a través de una sección de biodanza			
OBJETIVO:		Duración: 20 minutos	
el yoga como herramienta de calma interior y armonización de los chacras.			
Materiales:		Grabadora, Salón Amplio para moverse libremente	
		METODOLOGIA:	
Permitir la reeducación afectiva y el acceso a los sentimientos de amistad y al amor, a través del encuentro con el baile y los vínculos con el grupo			
METODOLOGIA BIODANZA:			
Danza con las emociones: Dinámica principal con relación al reconociendo de las emociones, a través de la línea de la afectividad			
	Canción	línea	Duración
1	Jaccha andina	Visual	1:34
2	Juan Luis Guerra- Abeja al panal	Grupal	4:05
3	Makulele	Improvisación	3:47
4	Sofrito- salsa	Caricias	6:03
5	Música clásica	Respiración	5:42
SEGUNDO MOMENTO:		círculo de cierre y evaluación	
Evaluar la experiencia a través de un círculo de conversaciones es evaluar como se sintieron los niños y adolescentes en las secciones de biodanza.			
METODOLOGIA:		Duración: 20 minutos	
Se realizará un círculo con todos los participantes, la idea es que cada participante pueda hablar de las ventajas y desventajas de los talleres de biodanza, ¿qué enseñanzas nos quedaron? Si hemos cambiado alguna actitud, etc. En parejas jugaremos a ¿Cómo te sientes? Con el objetivo de reconocer las emociones y lidiar con ellas, se terminará con un abrazo y algunas frases de diplomacia, cortesía y optimismo			
La anterior actividad nos dará muestra de algunos resultados del proceso de las secciones de biodanza, contemplar la idea de seguir semanalmente con las secciones o continuar con otro grupo de niños, niñas y adolescentes que lo requiera.			
Materiales:		Grabadora, Salón Amplio para moverse libremente	

## **Capítulo 5**

### **Conclusiones**

Ciertamente Garnet y su ya conocido trabajo de investigación sobre las inteligencias múltiples tomada y referenciada por Goleman en su libro la inteligencia emocional, describe las diferencias y características del cociente intelectual, cociente que es medido y de su resultado tenemos el valor de la inteligencia de cualquier persona, pero tener un cociente elevado no garantiza tener el mayor de los éxitos en la vida, el hecho de no superar obstáculos y dificultades como son el trabajo en equipo y la tolerancia a las frustraciones, etc. lo puede llevar a ser un total desastre en la vida, estas capacidades que son características de la inteligencia Emocional muestra firmemente el trabajo a realizar desde lo más temprano con los niños y adolescentes.

La biodanza como método alternativo activo incide en el aprendizaje de forma positiva porque llega a regular la violencia y fortalecer la autoestima de quien la práctica, las investigaciones realizadas del Doctor-Schreiber nos recuerda que el cerebro almacena los eventos de dolor, quedando guardados y manifestado en sus comportamientos y el cerebro responde primero al cuerpo, por eso hay que iniciar estimulándolo, Rolando Toro autor de la Biodanza comenta que esta es un sistema de re- aprendizaje ósea que se puede incidir en esos eventos de dolor que quedan guardados y nada mejor que la biodanza.

Seria beneficiosos implementar en colegios y escuelas el uso de la biodanza, solo piensen en un generador de ondas placenteras que permitiría que la enseñanza educación se diera en otras disposiciones diferentes a las que diariamente se relaciona, obtener un mayor optimismo y energía

a través de sentirse emocionalmente consigo mismo y con el entorno diferente, también hablamos de los adultos que lideran estos procesos de enseñanza, maestros emocionalmente libres, permitiendo que niños y adolescentes las mejores oportunidades para que ellos mismos sean partícipes y constructores de sus propio aprendizaje.

Dentro de las recomendaciones para la política infancia y adolescencia 2011- 2021 enmarcados en las líneas institucionales de los centros Amar que son una respuesta a la erradicación del trabajo infantil sería fundamental que en este diseño de líneas de inversión en las administraciones públicas y además por ser parte de procesos diseñados para la paz y la convivencia implementar la biodanza como materia básica y asignatura fundamental en que los niños y adolescentes fortalezcan su inteligencia emocional.

### **Lista de referencias**

Asamblea Nacional Constituyente, Constitución política de Colombia, (1991). Página 7.

Contraloría de Bogotá, (2012). Informe sectorial, atención a la población en situación de desplazamiento en el distrito capital, página 7.

Congreso de la república, Ley 1098 de (2006). Bogotá.D.C. Páginas 7-62.

Comité Operativo Distrital De Infancia y Adolescencia (2011). Política de infancia y adolescencia en Bogotá D.C (2011- 2021). Páginas 57-63.

Goleman, Daniel (1999). La inteligencia emocional, Javier Vergara Editor. Página 59.

Martínez, (2009). Cuadernos pedagógicos 3000: Hacia el Desarrollo Integral del Ser. # 4.

Desarrollo Emocional Integral. Serie 1 “La educación holística es posible”. Pedagogía 3000. Compilación: Paymal, Noemí. Editorial Ox La-Hun. La Paz, Bolivia (2010).  
Página 8.

Paymal, Noemí Pedagogía 3000 (2008). Editorial Brujas, Córdoba, Argentina (2010). Página 156.

Pedagogía 3000 Mándalas # 6 el despertar de la conciencia planetaria, página 4.

Ps\_inf\_agresividad\_violencia.pdf Josep Cornellà i Canals, Àlex Llusent i Guillaumet,  
 Agresividad y violencia en el niño y en el adolescente, departamento de salud,  
 Cataluña, pagina 3. Recuperado [www.sepeap.org/wp-content/uploads.com](http://www.sepeap.org/wp-content/uploads.com).

Servan-Schreiber, David (2003). *Guérir le stress, l'anxiété et la dépression sans médicaments ni psychanalyse*. Ed. Robert Laffont. Francia. Recuperado  
<https://books.google.com.co/books?isbn=9875911356> Pedagogía 3000/ Pedagogy  
 3000: Guía Práctica para docentes, padres y uno.

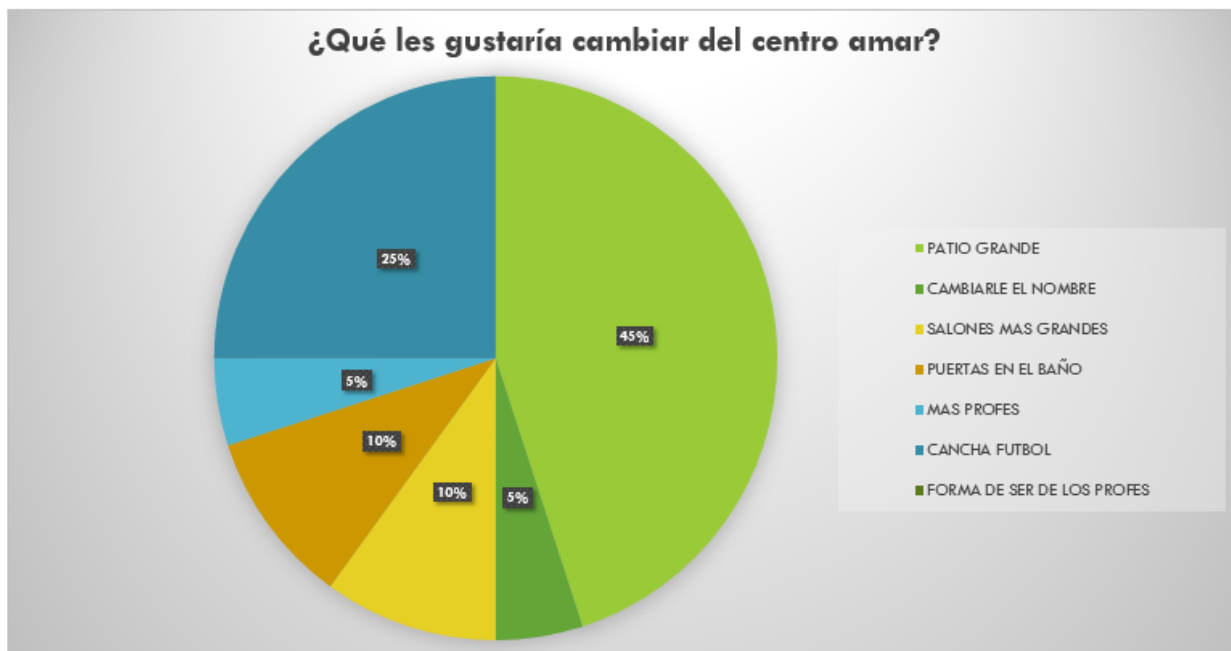
Toro, Rolando Efectos de biodanza investigados científicamente en Alemania y Argentina  
 (2008). Recuperado [www.biodanza.org/es/ibf/departamento-de-investigacion-  
 cientifica-de-ibf/1216-efectos-de-biodanza-investigados-cientificamente](http://www.biodanza.org/es/ibf/departamento-de-investigacion-cientifica-de-ibf/1216-efectos-de-biodanza-investigados-cientificamente).

Toro, Rolando “Definición y modelo teórico de la Biodanza” Santiago de Chile (2008).  
 Páginas 2-10.

Toro, Rolando Biodanza (2000). Editorial cuarto propio, Saó Pablo. Página 39.

Toro, Rolando; Toro, Verónica; Terrén, Raúl. Revista Argentina de Biodanza (2011). Buenos  
 Aires. Páginas 7-47.

## Anexos A

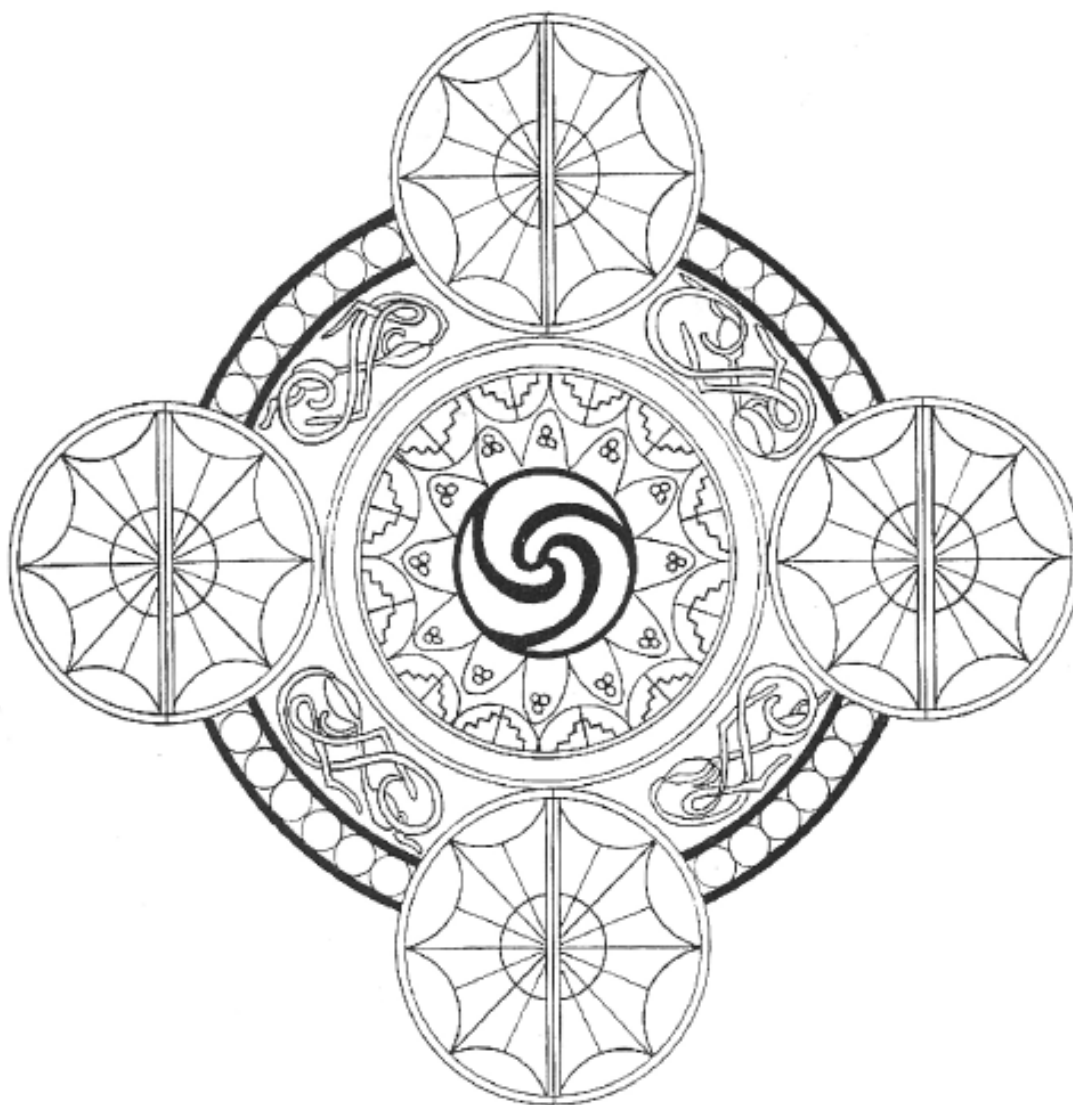


Fuente: Documento Pacto del caracol de la convivencia, equipo participación infantil ( Sdis)  
realizado por los autores de esta investigación.



**Anexo B**

Mándala taller # 5,



Fuente Mándala taller # 5: Pedagogía 3000 - Mándalas # 6 El despertar de la conciencia planetaria, pagina 4.